FINAL EXAM ESP CDMD

"Syllabus and Module"

Esp For Physical Education Student 3rd Semester

FINAL EXAM ESP CDMD

"Syllabus and Module"

Esp For Physical Education Student 3rd Semester

Bahan Belajar

Modul 1
PERMAINAN BOLA BESAR

Pendidikan Kesetaraan Program Paket C Mahir Daring

Disusun Oleh :

Dudi Hartono, S.Si
Asep Saefudin, S.Si

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Pusat Pengembangan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat (PP PAUD dan Dikmas) Jawa Barat
Tahun 2017

Kata Pengantar

Pendidikan Kesetaraan Program Paket C Mahir dalam Jaringan dikembangkan untuk memberikan layanan bagi masyarakat yang membutuhkan pendidikan namun terhambat pada waktu dan jarak. Pembelajaran Pendidikan Kesetaraan Program Paket C Mahir dalam Jaringan dirancang agar peserta didik mampu belajar mandiri sehingga peserta didik dapat menentukan kebutuhan belajarnya, merumuskan tujuan belajaranya, mengidentifikasi sumber belajar, memilih dan melaksanakan strategi belajar serta mampu mengukur hasil belajarnya. Dengan kata lain, peserta didik dapat menentukan bagaimana, kapan dan dimana dia akan belajar. Namun demikian untuk membantu peserta didik dalam memperoleh sumber belajar, maka disediakan media pembelajaran dalam bentuk modul dan audiovisual.

Modul dikembangkan untuk untuk tiga belas mata pelajaran, yaitu 1) Pendidikan Agama Islam, 2) Pendidikan kewarganegaraan, 3) Bahasa Indonesia, 4) Bahasa Inggris, 5) Matematika, 6) Sejarah Indonesia, 7) geografi, 8) ekonomi, 9) Sosiologi, 10) Sejarah Peminatan, 11) Seni Budaya, 12) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, 13) Keterampilan fungsional (house keeping). Modul ini diharapkan mampu mempermudah penyajian pesan, mengatasi keterbatasan waktu dan ruang peserta didik, serta mengembangkan kemampuan peserta didik dalam menggali dan berinteraksi langsung dengan lingkungan dan sumber belajar lainnya.

Guna memudahkan peserta didik dalam mempelajari materi yang ada, modul memuat deskripsi, petunjuk penggunaan modul, standar kompetensi, peta konsep dan kegiatan belajar. Kegiatan Belajar yang memuat tujuan pembelajaran, uraian materi, rangkuman dan latihan soal. Tugas dan kunci jawaban akan disampaikan terpisah melalui aplikasi pembelajaran paket c dalam jaringan, paketcdaring.seamolec.org.

Semoga Bermanfaat.

Penulis

Daftar Isi

Kata Pengantar i

Daftar Isi i

Petunjuk Penggunaan ii

Pendahuluan 1

A. Kompetensi Inti 1

B. Kompetensi Dasar 1

C. Deskripsi 1

D. Waktu 2

KEGIATAN BELAJAR 1 PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BESAR MENGGUNAKAN PERMAINAN SEPAK BOLA..... 2

A. Tujuan Pembelajaran 2

B. Uraian Materi..... 2

C. Rangkuman 18

D. **Latihan** 19

KEGIATAN BELAJAR 2 PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BESAR MENGGUNAKAN PERMAINAN BOLA VOLI 20

A. Tujuan Pembelajaran 20

B. Uraian Materi..... 20

C. Rangkuman 34

D. Latihan 35

Daftar Pustaka 37

Petunjuk Penggunaan

Bahan Belajar ini diperuntukkan bagi peserta didik Paket C Mahir dalam jaringan derajat 1. Proses pembelajaran dikemas dalam bentuk modul, masing-masing modul saling berurutan dan menjadi satu kesatuan pemahaman untuk dihayati dan diamalkan. Cepat atau lambatnya penyelesaian modul tersebut sangat tergantung pada kesungguhan dan kerajianan anda mempelajarinya.

A. Cara Belajar

Cara belajar anda akan menentukan penguasaan dan keberhasilan anda sebagai peserta didik paket C Mahir dalam jaringan derajat 1. Ikutilah petunjuk belajar ini agar anda dapat memahami isi bahan belajar ini dengan baik.

1. Yakinkan diri anda bahwa anda telah siap untuk belajar.
2. Tenangkan pikiran dan pusatkan perhatian anda pada bahan belajar yang akan anda pelajari.
3. Berdoalah sejenak sesuai agama dan keyakinan anda dan sekarang anda siap untuk belajar.

4. Baca dan pahami deskripsi isi dari setiap bahan belajar, agar anda dapat mengetahui apa yang harus dipelajari dari isi bahan belajar.
5. Baca dan pahami secara mendalam tujuan yang harus dicapai setelah melakukan pembelajaran
6. Bacalah uraian materi secara seksama. Tandai dan catat materi yang belum/kurang anda pahami.
7. Diskusikan materi-materi yang belum dipahami dengan teman, tutor/pendidik, dan/atau orang yang dianggap ahli dalam bidang ini melalui chat, e-mail, forum diskusi atau bertanya langsung saat video converence.
8. Anda juga dapat mempelajari materi melalui media yang tersedia seperti video, ppt, dan gambar. Media yang ada karena akan lebih memudahkan anda mempelajari materi/isi yang diuraikan.
9. Carilah sumber atau bacaan lain yang relevan dengan untuk menunjang pemahaman dan wawasan tentang materi yang sedang anda pelajari.
10. Kerjakan soal latihan /evaluasi dalam modul atau dalam aplikasi untuk mengukur tingkat penguasaan materi sebagai hasil pembelajaran.
11. Kerjakan soal ujian modul sebagai syarat untuk membuka modul berikutnya.
12. Jika hasil anda belum memuaskan jangan putus asa, cobalah lebih giat lagi belajar.

B. Pengukuran kemampuan Belajar

1. Jawablah pertanyaan ujian modul dalam aplikasi setiap akhir modul 2.

Jawaban benar atau salahakan terlihat langsung dalam setiap pertanyaan.

3. Hasil ujian modul akan langsung keluar setelah anda selesai menyelesaikan seluruh soal.

   Arti tingkat penguasaan yang capai:

   90 - 100 = baiksekali

   80 - 89 =baik

   70 - 79 =cukup

   - 69% =kurang

   Jika anda mencapai tingkat penguasaan 70 atau lebih, maka anda dapat melanjutkan dengan modul berikutnya.

   Tetapi jika nilai anda di bawah 69, anda diharuskan untuk mengulang mempelajari modul terutama pada bagian yang belum anda kuasai.

4. Setelah anda mempelajari seluruh modul pada setiap matapelajaran, cobalah anda sekali lagi mengerjakan latihan pada setiap modul.
5. Jika secara keseluruhan anda telah mencapai tingkat penguasaaan 80 atau lebih, maka anda sudah siap menempuh ujian naik derajat.

Pendahuluan

A. Kompetensi Inti

KI-3 Memahami,menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI-4 Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar

3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*

4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik*

C. Deskripsi

Modul ini dirancang sebagai salah satu bahan belajar pada pendidikan kesetaraan program paket C mahir daring. Isi atau matari dari modul ini telah disesuaikan kurikulum 2013. Materi yang tersaji dalam modul ini dapat dijadikan pedoman atau panduan untuk melakukan praktik di lapangan.

Modul ini berisi materi tentang permainan bola besar/beregu dengan menggunakan permainan bola voli. Ruang lingkup materi permainan bola voli berdasarkan kompetensi dasar. Pencapaian kompetensi yang diharapkan terbagi dua yaitu kompetensi pengetahuan dan kompetensi keterampilan. Kompetensi pengetahuan yang diharapkan yaitu mampu memahami konsep, prinsip, prosedur dan metakognitif dari permainan bola voli sedangkan kompetensi keterampilan yaitu mampu mempraktikan prosedur rangkaian gerak. Adapun Materi yang tersaji dalam modul ini diantaranya :

1. Keterampilan gerak dalam permainan bola voli, diantaranya :
   a. Keterampilan gerak passing bawah
   b. Keterampilan gerak passing atas
   c. Keterampilan gerak servis
   d. Keterampilan gerak smash
2. Variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan bola voli
   Variasi latihan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam permainan bola voli diantaranya passing bawah, passing atas, servis dan smash.
3. Bermain bola voli dengan peraturan dimodifikasi
   Permainan untuk mengaplikasikan konsep, prosedur permainan bola voli dalam bentuk permaian yang dimodifikasi. Modifikasi permainan berkaitan dengan peratuan permainan dan peralatan.

D. Waktu

Waktu yang digunakan dalam mempelajari modul ini yaitu 3 x 45 menit.

KEGIATAN BELAJAR **1 PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BESAR MENGGUNAKAN PERMAINAN SEPAK BOLA**

A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan yang diharapkan dari pembelajaran permainan bola besar menggunakan permainan sepak bola adalah sebagai berikut :

a) Peserta didik dapat menganalisis jenis-jenis keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
b) Peserta didik dapat menganalisisi prinsip jenis keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
c) Peserta didik dapat menganalisis rangkaian gerak (prosedur) keterampilan dalam permainan sepak bola
d) Peserta didik dapat menganalisis variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
e) Peserta didik dapat memahami posisi dan tugas pemain

B. Uraian Materi

PERMAINAN SEPAK BOLA

Sepak bola adalah salah satu olahraga permainan yang dimainkan dalam bentuk tim. Setiap tim memiliki 11 orang sudah termasuk 1 orang penjaga gawang. Olahraga sepak bola ini sangat membutuhkan keterampilan pada gerakan kaki dan tungkai. Untuk penjaga gawang ada pengecualian dimana penjaga gawang boleh menggunakan tangan selama berada diarea gawangnya. Namun, jika penjaga gawang keluar dari area gawangnya maka tidak boleh lagi memegang bola, jika itu terjadi maka penjaga gawang tersebut akan mendapat pelanggaran.

Pemain sepak bola ini memiliki tujuan untuk memasukan bola kedalam gawang lawan dan mesti berusaha agar dapat menjaga gawang sendiri agar tidak terjadi gol digawang sendiri. Olahraga sepak bola dilakukan dalam 2 babak, dimana pada tiap babak terdiri dari 45 menit. Waktu istirahat berada diantara dua babak yaitu sebanyak 10 menit. Suatu tim akan dinyatakan sebagai pemenang, jika mampu mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak mungkin.

1. Keterampilan Gerak dalam Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan permainan salah satu permainan bola besar. Dalam permainan sepak bola, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak menendang bola, mengontrol/menghentikan bola, menggiring bola.

Berikut ini adalah rangkaian gerak dalam memperaktikan keterampilan menendang bola, mengontrol/menghentikan bola, menggiring bola dalam permainan bola voli. **a. Keterampilan gerak menendang**

1) Menendang dengan kaki bagian dalam

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikan keterampilan gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut a) Sikap awal

(1) Sikap berdiri menghadap arah bola

(2) Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutu agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan,

(3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang,

(4) Pegelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci,

(5) Pandangan fokus pada bola.

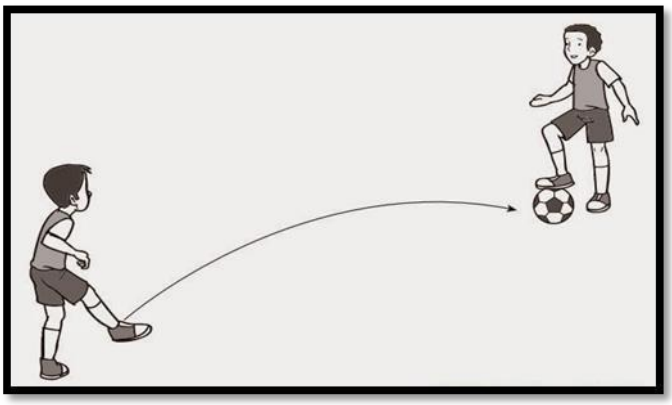
b) Pelaksanaan gerak

(1) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang bola ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola,

(2) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

c) Akhir gerakan

(1) Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan di depan, (2) Pandangan fokus ke arah bola.



Gambar 1.1 Menendang bola dengan kaki bagian dalam

2) Menendang dengan kaki bagian luar

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikan teknik dasar menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut. a) Sikap awal

(1) Sikap berdiri menghadap arah bola,

(2) Letakan kaki tumpu di samping bola,

(3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang,

(4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan kunci.

(5) Pandangan fokus pada bola.

b) Pelaksanaan gerak

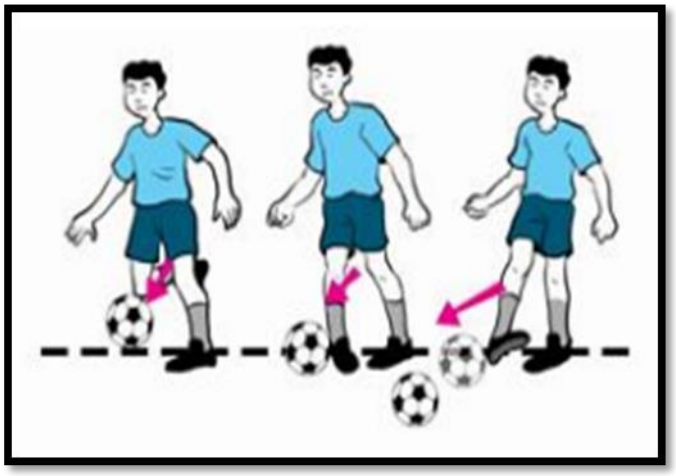
(1) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan kebelakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam,

(2) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

c) Akhir gerakan

(1) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan,

(2) Pandangan fokus ke bola.



Gambar 1.2 Menendang dengan kaki bagian luar

3) Menendang dengan menggunakan punggung kaki

a) Sikap awal

(1) Sikap berdiri menghadap arah bola

(2) Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan,

(3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang,

(4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang ditarik kebelakang dan dikunci,

(5) Padangan fokus pada bola.

b) Pelaksanaan gerakan

(1) Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola,

(2) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

c) Akhir Gerakan Mengumpan Bola

(1) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan,

(2) Pandangan ke depan.

Gambar 1.3 Menendang dengan menggunakan punggung kaki

4) Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

a) Sikap awal

(1) Pandangan ke posisi bola

(2) Letakan kaki tumpu disamping bola dengan lutut sedikit ditekuk dan bahu mengahadap arah gerakan

(3) Kedua lengan disamping badan agak terantang

b) Pelaksanaan gerak

(1) Ayunkan kaki yang akan digunakan untuk menendang dengan pergelangan kaki sedikit di luruskan

(2) Sentuhan bola harus mengenai punggung kaki bagian dalam

c) Akhir gerakan

(1) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan,

(2) Pandangan ke arah pergerakan bola

Gambar 1.4 menendang dengan punggung kaki bagian dalam

b. Keterampilan gerak mengontrol/mengentikan bola

1) Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

a) Sikap awal

(1) Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola,

(2) Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan kunci.

b) Pelaksanaan gerakan

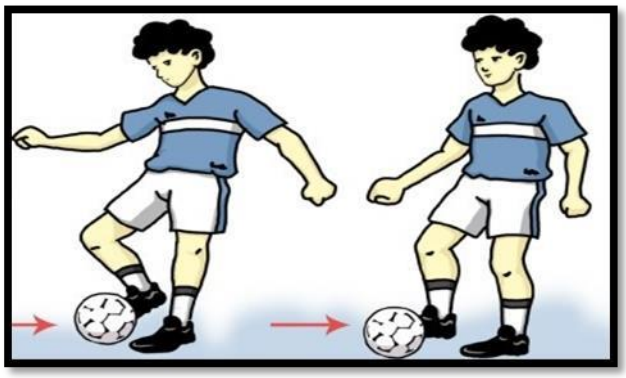
(1) Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola,

(2) Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan,

c) Akhir Gerakan Menghentikan Bola

(1) Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan,

(2) Pandangan fokus pada bola.



Gambar 1.5 mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian luar

2) Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

a) Sikap awal

(1) Berdiri menghadap arah gerakan bola,

(2) Letakan kaki tumpu di samping bola,

(3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang

(4) Pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci,

(5) Pandangan fokus pada bola.

b) Gerakan Menghentikan Bola

(1) Kaki tumpu sedikit ditekuk dan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola disilangkan untuk menahan bola atau dikenakan.

(2) Bola dikontrol dengan kaki luar dan tangan bergerak rileks untuk keseimbangan.

(3) Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

c) Akhir gerakan

(1) Bahwa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan,

(2) Pandangan ke depan

Gambar 1.6 Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

3) Mengontrol bola dengan menggunakan punggung kaki

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikan teknik dasar mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut : a) Sikap awal

(1) Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah datangnya bola (2) Pandangan mata ke arah datangnya bola.

b) Pelaksanaan gerak

(1) Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola di dorong ke atas dengan pergelangan kaki diluruskan

(2) Perkenaan bola di tengah punggung kaki

(3) Tarik kaki ke bawah agar bola tidak memantul

c) Akir gerakan

(1) Berat badan berada pada kaki tumpu

(2) Pandangan mata focus terhadap bola

Gambar 1.7 mengontrol bola dengan menggunakan punggung kaki

4) Mengontrol bola dengan telapak kaki

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikan teknik dasar mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut : a) Sikap awal

(1) Pandangan mata focus terhadap arah datangnya bola

(2) Sikap tubuh sedikit condong ke depan

b) Pelaksanaan gerak

(1) Angkat kaki yang akan digunakan untuk mengontrol bola

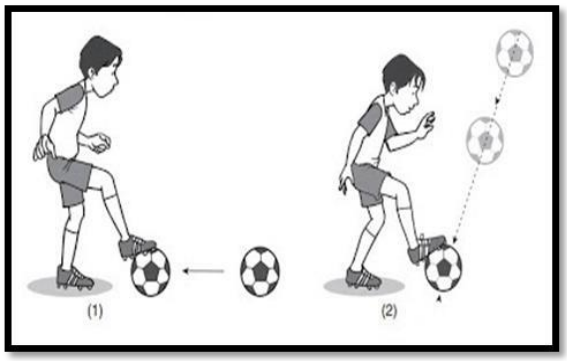
(2) Tekuk pergelangan kaki

(3) Hentikan bola menggunakan tepak kaki

c) Akhir gerkan

(1) Berat badan bertumpu pada satu kaki

(2) Pandangan mata focus terhadap bola



Gambar 1.8 mengontrol bola menggunakan telapak kaki

5) Mengontrol bola dengan paha

Cara melakukannya adalah sebagai berikut : a)

Sikap awal

(1) Pandangan focus terhadap arah datangnya bola

(2) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan tangan diluruskan disamping badan

b) Pelaksanaan gerak

(1) Angkat kaki dan condongkan badan sedikit ke depan

(2) Perkenaan bola dengan paha bagian tengah

(3) Turunkan kaki untuk mengurangi tumbukan

c) Akhir gerakan

(1) Berat badan bertumpu pada satu kaki

(2) Pandangan focus terhadap bola

Gambar 1.9 mengontrol bola dengan paha

6) Mengontrol bola dengan dada

Cara melakukannya adalah sebagai berikut : a)

Sikap awal

(1) Pandangan focus terhadap arah datangnya bola

(2) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu

b) Pelaksanaan gerak

(1) Busungkan dada kedua kaki sedikit ditekuk di lutut

(2) Perkenaan bola di dada bagian atas

(3) Tarik dada sedikit ke belakang ketika bola menyentuh dada untuk mengurangi pantulan bola sehingga bola dapat dikuasai

c) Akhir gerakan

(1) Berat badan bertumpu pada kedua kaki

(2) Pandangan bola ke arah bola untuk dapat dikuasai

Gambar 1.10 mengontrol bola dengan dada

7) Mengontrol bola dengan kepala

Cara melakukannya adalah sebagai berikut : a)

Sikap awal

(1) Focus terhadap datangnya arah bola

(2) Berdiri dengan satu kaki sedikit di depan dan satu kaki di belakang

b) Pelaksanaan gerak

(1) Tarik badan bagian atas sedikit ke belakang untuk mengurangi tumbukan bola dengan dahi sehingga bola dapat dikontrol

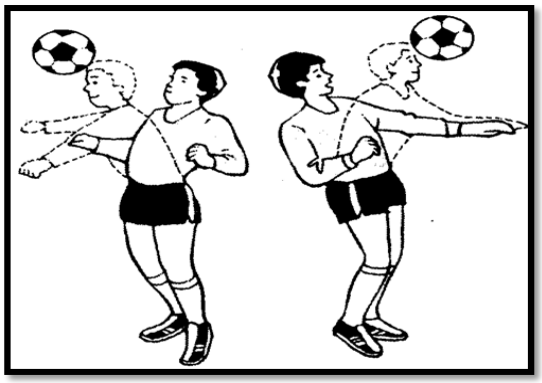
(2) Sentuhan bola harus di area dahi

(3) Control bola dengan kedua kaki

c) Akhir gerakan

(1) Jaga keseimbangan tubuh

(2) Pandangan focus terhadap pergerakan bola



Gambar 1.11 mengontrol bola dengan kepala

c. Keterampilan gerak menggiring bola

Menggiring bola dalam permainan sepak bola membutuhkan keterampilan yang tinggi. Keterampilan menggiring bola membutuhkan kecepatan, kelincahan, kelenturan tubuh pemain dan penguasaan bola yang baik. Keempat komponen tersebut menjadi prasyarat pemain memiliki keterampilan menggiring yang baik.

Tujuan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah untuk melewati dan mengelabui pemain bertahan. Menggiring bola dilakukan dengan gerakan menendang perlahan dan terputus setiap langkah kaki. Bagian kaki yang dapat digunakan untuk menggiring bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Pada saat menggiring bola harus selalu berkonsentrasi terhadap pergerakan bola dan lawan agar bola tidak dapat direbut.

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Berikut ini cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam. a)

Pandangan focus terhadap pergerakan bola

b) Badan sedikit condong ke depan, kedua tangan disamping untuk menjaga dan membantu keseimbangan tubuh

c) Kaki yang digunakan untuk menendang bola ditempatkan didekat bola

d) Tendang bola menggunakan kaki bagian dalam secara perlahan dan terputus tiap langkah

e) Satu kaki digunakan untuk tumpuan dan lutut ditekuk

f) Berat badan bertumpu pada satu kaki

g) Fokus pada pergerakan bola, lapangan dan rintangan (lawan)

Gambar 1.12 menggiring bola dengan kaki bagian dalam

2) Menggiring bola dengan punggung kaki

Berikut ini cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam. a) Pandangan focus terhadap pergerakan bola

b) Satu kaki di depan dekat dengan bola

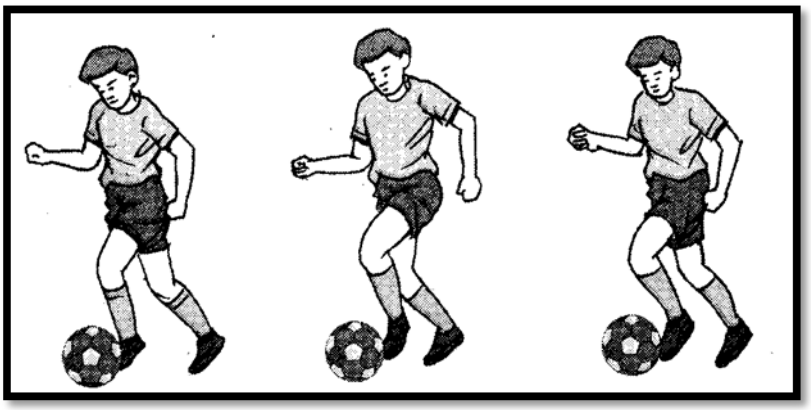
c) Satu kaki di belakang dengan lutut sedikit ditekuk

d) Satu kaki yang digunakan untuk menendang bola sedikit diangkat dan pergelangan kaki diluruskan

e) Tendang bola dengan punggung kaki

f) Tendang bola secara perlahan dan terputus setiap langkah

g) Jaga jarak bola agar tetap dalam penguasaan



Gambar 3.13 menendang dengan punggung kaki

3) Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Berikut ini cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam. a) Pandangan focus terhadap bola

b) Badan bagian atas sedikit dibungkukan

c) Satu kaki di depan dekat bola dengan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam sehingga bagian kaki bagian bola menghadap ke bola

d) Satu kaki dibelakang untuk menjaga keseimbangan
e) Tending bola dengan kaki bagian luar
f) Tending bola secara perlahan dan terputus setiap langkah
g) Jaga jarak dengan bola agar bola tetap dalam penguasaan

Gambar 3.14 menggiring bola dengan kaki bagian luar

2. Latihan Keterampilan Gerak dalam Permainan Sepak Bola

Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan, untuk dapat menguasai keterampilan tersebut membutuhkan waktu dan kesabaran.

Berikut ini beberapa latihan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola dapat dilakukan secara individu, berpasangan maupun kelompok.

a. Latihan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola secara individu

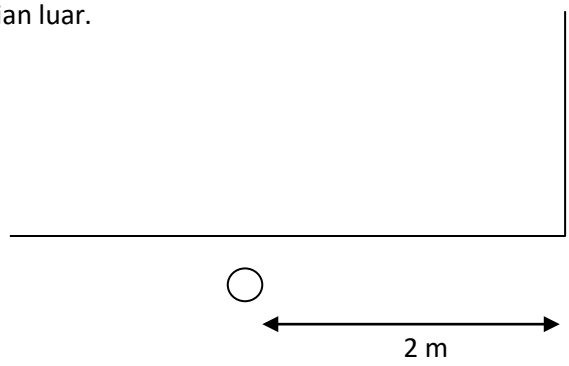
Latihan secara individu artinya latihan keterampilan gerak yang dilakukan secara mandiri baik di halaman rumah atau ditempat lain. Latihan secara individu dilakukan untuk menguasai keterampilan gerak menendang, mengontrol bola dan mengiring bola. Adapun bentuk latihan keterampilan gerak yang dilakukan secara individu adalah sebagai berikut.

1) Latihan menendang dan mengontrol bola ke arah tembok/papan

Menendang ke arah tembok dapat melatih jenis tendangan dengan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki bagian dalam. Selain itu, latihan ini dapat digunakan untuk mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki. Berikut cara yang dapat dilakukan :

a) Berdiri pada jarak lebih 2 meter di depan tembok
b) Tending bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki bagian dalam.
c) Tendang sedikit keras agar bola dapat memantul kembali
d) Bola hasil pantulan dengan tembok dikontrol atau dihentikan dengan kaki bagian dalam, luar, telapak kaki dan punggung kaki.
e) Bagi latihan ini tiap set, set 1 untuk menendang dan mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, set 2 menendang dan mengontrol bola dengan

kaki bagian luar.



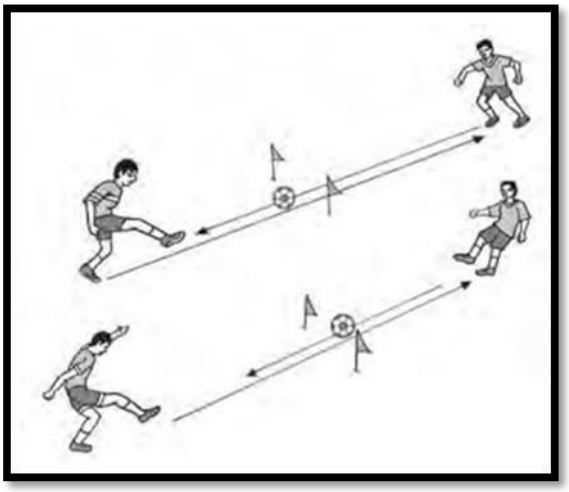
Gambar 1.15 menendang dan mengontrol bola ke tembok

2) Latihan mengontrol bola dengan kepala, dada dan paha secara individu Cara yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :
   a) Lambung bola ke atas lalu tahan dengan kepala
   b) Bola hasil pantulan dengan kepala lalu control dengan kaki
   c) Ambil bola lambungkan kembali
   d) Hal serupa dapat dilakukan untuk mengontrol bola dengan dada dan paha

b. Latihan menendang dan mengontrol bola secara berpasangan

Menendang dan mengontrol bola secara berpasangan dapat melatih tendangan dengan kaki bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian dalam. Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam, luar dan telapak kaki.
Berikut ini cara yang dapat dilakukan : a)
Berdiri pada jarak 3 meter

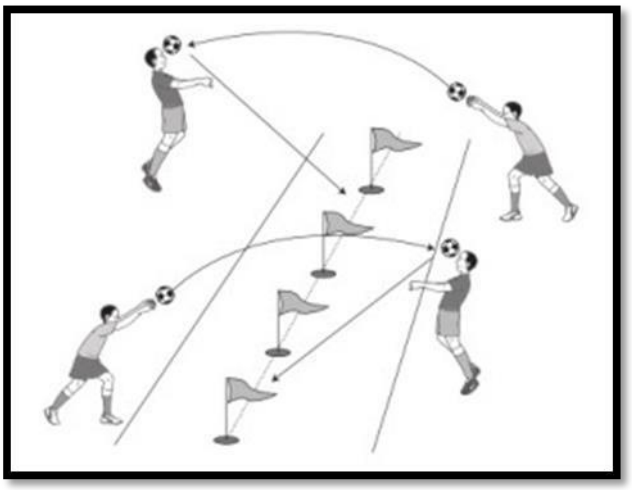
b) Tentukan jenis tendangan dan control bola yang dilakukan, misalnya menendang dan mengontrol dengan kaki bagian dalam, luar, punggung kaki bagian dalam.
c) Lakukan latihan tersebut tiap jenis tendangan dan kotrol bola misalnya dilakukan dalam waktu 5 menit.



Gambar 1. 16 menendang dan mengontrol bola

Mengontrol bola dengan kepala, dada, paha dan punggung kaki dapat dilakukan sebagai berikut :

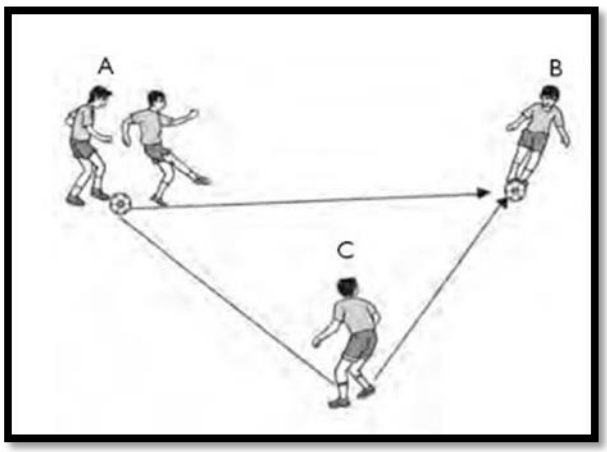
a) Berdiri pada jarak 3 meter
b) Lambungkan bola kea rah kepala/dada/paha/punggung kaki
c) Terima bola sesuai dengan instruksi dari teman untuk ditahan dengan kepala/dada/paha/punggung kaki
d) Lakukan latihan ini secara bergantian misalnya 5 kali sekali untuk berganti peran sebagai pelambung dan penerima bola



Gambar 1.17 mengontrol bola dengan kepala

c. Latihan menendang dan mengontrol bola secara berkelompok Cara yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

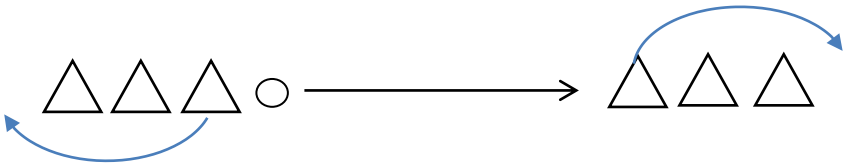
1) Buatlah kelompok dengan jumlah anggot 3 orang
2) Buatlah segitiga, tiap sudut di tempati oleh satu orang
3) Jarak antar sudut 3 meter
4) Tending bola dari A ke B, B mengontrol bola lalu di tending ke C, C mengontrol bola lalu di tending ke A.
5) Begitu seterusnya, sesuaikan jenis control dengan tendangan yang diterima



Gambar 1.18 menendang dan mengontrol bola secar berkelompok

Cara lain yang dapat digunakan untuk latihan menendang dan mengontrol secara berkelompok adalah sebagai berikut : 1) Buat kelompok minimal 4 – 8 orang

2) Tiap kelompok di bagi 2 regu
3) Tiap regu berhadapan pada jarak 5 meter
4) Orang pertama di depan menendang bola ke arah teman yang di depan
5) Penerima harus mengontrol bola diteruskan menendang bola
6) Orang yang telah melakukan langsung mundur kebelakang untuk bergantian dengan temannya



Gambar 1.16 skema latihan menendang dan mengontrol bola secara berkelompok

d. Latihan menggiring bola pada garis lurus, spiral dan zigzag

1) Menggiring bola pada garis lurus

Cara yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

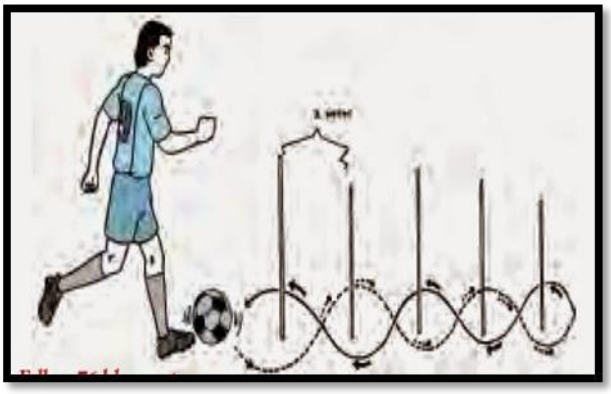
a) Buatlah kelompok dengan jumlah angota minimal 4 orang
b) Bagi 2 regu tiap kelompok, tiap regu saling berhadapan pada jarak 10 meter
c) Lakukan mengiring bola pada jarak tersebut
d) Berikan bola pada teman yang paling depan lalu menenmpati posisi yang paling belakang
e) Lakukan latihan ini secara berulang dan bergantian

2) Menggiring bola zigzag

a) Berdiri menghadap rintangan
b) Tendang bola secara perlahan dan masih dapat dikuasai

c) Ikuti rintangan yang dilalui dengan control yang baik di setiap rintangan

d) Lakukan latihan menggiring bola secara bergantian



Gambar 1.17 menggiring bola zigzag

3. Bermain dengan peraturan dimodifikasi

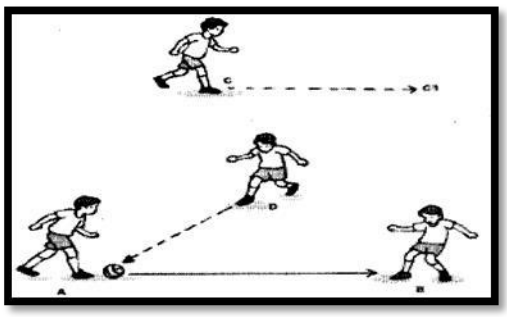
a. Bermain dalam lingkaran

Berikut ini cara bermain bola dalam lingkaran

1) Buat kelompok dengan jumlah minimal 4 orang
2) Buatlah lingkaran dan saling berpegangan tangan
3) Permainan dilakukan dengan saling menendang ke berbagai arah
4) Para pemain harus mampu menendang dan mengontrol bola
5) Jika ada pemain tidak mampu menendang atau mengontrol bola dan menyebabkan bola tersebut keluar lingkaran dan telah dilakukan 3 kali kesalahan, maka pemain tersebut harus keluar lingkaran
6) Permainan berhenti jika menyisakan 2 orang

b. Bermain 3 lawan 1

1) Tiga pemain yang membentuk segitiga yang cukup luas, yaitu pemain A, B, dan C. Sedangkan seorang pemain lagi, yaitu D sebagai lawan yang akan merebut bola.
2) Ketiga pemain saling mengoper bola diantara mereka, sedangkan pemain D berusaha untuk merebut bola tersebut.
3) Dalam usaha saling mengoperkan bola, formasi segitiga yang dibentuk oleh ketiga pemain tersebut dapat berubah bentuk, lalu dibentuk lagi untuk memberi kemungkinan bagi pemain yang menguasai bola mengoper bola kedua arah.
4) Pada saat pemain A mengoper bola pada B, maka pemain C harus segera bergerak dari posisinya pertama ke-C1. Dengan demikian pemain B yang sekarang menguasai bola, mempunyai dua kemungkinan untuk mengoper bola, yaitu kepada C1 atau kembali ke pemain A.



Gambar 1.19 bermain 3 lawan 1 **4.**

Posisi dan tugas pemain

Berikut ini posisi dan tugas pemain dalam permainan sepak bola a.

Penjaga gawang (*Goal-Kieeper*)

Pemain yang berada di belakang yang bertugas untuk menjaga gawang agar tidak kemasukan bola dan mengarahkan pemain bertahan untuk menjaga serangan dan mendistristribusikan bola ke depan.

b. Bek / pemain bertahan (*Depefender*)

Merupakan pemain yang bertugas untuk melindungi penjaga gawang saat menguasai bola, mencegah serangan lawan dan memblok tembakan pemain lawan.

1) Bek tengah (*Center-Back*)

Satu atau dua orang yang berperan sebagai bek tengah pemain ini adalah lapisan terakhir untuk menjaga bola dan melindungi gawang.

2) Bek sayap (*Wing-Back*)

Bek sayap terdiri dari sayap kiri dan kanan. Kedua bek tersebut berperan untuk pemain bertahan dan menjaga bola serta dapat bertugas untuk menmbantu penyerangan di kiri dan kanan.

3) Penyapu (*Sweeper*)

Berada dibelakang garis pertahanan dan di depan kiper.

c. Gelandang (*Midfielder*)

Adalah pemain yang menghubungkan antara pemain serang dan pemain bertahan.

1) Gelandang bertahan (*Defending-Midfielder*)

Berada di depan garis pertahanan. Bertugas mencegah bola mecapai garis pertahanan.

2) Gelandang tengah (*Center- Midfielder*)

Berada di tengah lapang. Bertugas menciptakan peluang bagi striker dan menghentikan serangan lawan.

3) Gelandang sayap (*Winger*)

Bertugas melakukan serangan dari sisi lapangan baik kiri maupun kanan. Posisi ini sering dipakai dalam formasi 4-3-3 seperti dan 4-5-1.

d. Penyerang (*Forward*)

Dalam sebuah tim, penyerang adalah pemain yang sangat menonjol dan kedudukan sangat mempengaruhi keberhasilan gol.

1) Penyerang tengah (*Center-Forward*)

Berada di dekat dengan gawang lawang, sering juga disebut sebagai striker.

2) Penyerang sayap (*Wing-Forward*)

Adalah second striker yang berada di belakang dan bertugas melakukan penyerangan. Sifatnya adalah memiliki akurasi passing yang sangat baik.

C. Rangkuman

Permainan sepak bola merupakan permainan yang memasyarakat. Jenis permainan ini sering dilombakan di berbagai level pertandingan. Untuk menjadi pemain yang hebat tidak semudah membalikan telapak tangan, tetapi dengan kesungguhan dan bertahun-tahun untuk menguasai keterapilan gerak dalam permainan sepak bola.

Keterampilan bermain sepak bola diantaranya keterampilan gerak. Pertama menendang dengan menggunakan berbagai jenis bagian kaki, seperti menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, menendang dengan punggung kaki, menendang dengan punggung kaki bagian dalam. Kedua mengontrol bola atau menghentikan bola, mengontrol bola dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, telapak kaki, paha, kepala dan dada. Ketiga menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang membutuhkan kecepatan, kelincahan, kelenturan tubuh dan koordinasi gerak yang baik. Menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.

Berlatih untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola sangat penting. Frequensi latihan dan durasi latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan penguasaan keterampilan gerak. Berlatih keterampilan gerak dapat dilakukan secara individu yang dapat dilakukan di halaman rumah atau lapangan. Latihan yang dilakukan yaitu untuk peningkatan keterampilan menendang, mengontrol dan menggiring bola. Latihan juga dapat dilakukan secara berpasangan dan kelompok. Ketiga jenis latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak permainan sepak bola

Mengenali posisi dan tugas pemain sepak bola sangat penting. Posisi pemain dalam permainan sepak bola diantaranya penjaga gawang, pemain bertahan yang terdiri dari bek tengah dan sayap, pemain gelandang yang terdiri dari gelandang serang dan gelandang bertahan, penyerang.

D. **Latihan**

Pilihan ganda

Untuk lebih meningkatkan wawasan pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran 1 (satu), kerjakan latihan dibawah ini :

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang dianggap jawaban paling benar!

1. Tujuan pemain sepak bola dalam suatu pertandingan adalah …
   a. Bekerja sama dengan pemain lain
   b. Berusaha keras menjaga serangan lawan
   c. Berusaha dan bekerjasama dengan pemain lain untuk mencetak gol
   d. Menggiring bola untuk memperlihatkan skill individu
2. Yang tidak termasuk dalam keterampilan gerak permainan sepak bola adalah
   a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
   b. Menendang bola dengan kaki bagian luar
   c. Menendang bola dengan telapak kaki
   d. Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam
3. Pemain bertahan melakukan tendangan gawang, agar bola yang dihasilkan melambung tinggi, maka jenis keterampilan yang dilakukan adalah a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
   b. Menendang bola dengan kaki bagian luar
   c. Menendang bola punggung kaki
   d. Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam
4. Seorang pemain mampu melawati beberapa pemain bertahan, adalah pemain yang memiliki kemampuan gerak …. a. Menggiring bola
   b. Menahan bola
   c. Mengontrol bola
   d. Mengumpan bola
5. Kaki tendang diayun dari belakang, tenaga datang mulai dari paha. Perkenaan bagian kaki adalah daerah batas antara kaki depan dan kaki bagian dalam. Hal ini merupakan teknik menendang bola dengan . . .
   a. Menendang bola dengan kaki bagian dalam
   b. Menendang bola dengan kaki bagian luar
   c. Menendang bola punggung kaki
   d. Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

KEGIATAN BELAJAR 2 PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BESAR MENGGUNAKAN PERMAINAN BOLA VOLI

A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan yang diharapkan dari pembelajaran permainan bola besar menggunakan permainan bola voli adalah sebagai berikut :

a) Peserta didik dapat menganalisis jenis-jenis keterampilan gerak dalam permainan bola voli
b) Peserta didik dapat menganalisisi prinsip jenis keterampilan gerak dalam permainan bola voli
c) Peserta didik dapat menganalisis rangkaian gerak (prosedur) keterampilan dalam permainan bola voli
d) Peserta didik dapat menganalisis variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan bola voli
e) Peserta didik dapat menganalisis permainan bola voli

B. Uraian Materi

PERMAINAN BOLA VOLI

2. Keterampilan Gerak Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan permainan salah satu permainan bola besar. Dalam permainan bola voli, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis, smash dan membendung.

Prinsip dalam permainan bola voli yaitu memantulkan bola dan mencegah bola jatuh dilapangan sendiri. Memantulkan bola dalam permainan bola voli dilakukan dengan keterampilan gerak passing bawah, passing atas atau bagian tubuh yang lain seperti kaki atau tangan. Penggunaan anggota tubuh seperti kaki atau tangan diluar keterampilan gerak digunakan untuk penyelamatan bola yang bertujuan untuk mencegah bola jatuh.

Berikut ini adalah rangkaian gerak dalam memperaktikan keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis dan smash dalam permainan bola voli.

a. Keterampilan Gerak Passing Bawah

Teknik dasar passing bawah sering disebut dengan istilah bola pertama. Bola pertama dapat diartikan sebagai bola sentuhan awal untuk memulai penyerangan. Peraturan permaian bola voli setiap tim hanya diperkenankan menyentuh bola maksimal 3 kali sentuhan, diantaranya bola pertama yang dapat dilakukan dengan passing bawah atau atas, bola kedua dilakukan oleh *tosser* (pengumpang) dan bola kedua oleh smasher. Ketiga sentuhan tersebut dirangkai yang bertujuan untuk mematikan bola di area lawan.

Kemampuan melakukan teknik dasar passing bawah sangat penting dikuasai oleh pemain, karena teknik dasar ini sangat dibutuhkan untuk menyusun serangan dan pertahanan dari serangan lawan.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mempraktikan keterampilan gerak passing bawah yaitu konsentrasi, sentuhan bola dengan pergelangan tangan, kecepatan bola dan arah bola. Konsentrasi dibutuhkan yaitu untuk memperhatikan datangnya bola. Sentuhan bola dengan pergelangan tangan merupakan kunci penting, jika bola tidak sempurna diterima dengan pergelangan tangan hasil dari passing bawah tidak sempurna.

Berikut ini adalah rangkaian gerak keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli.

Sikap Awal

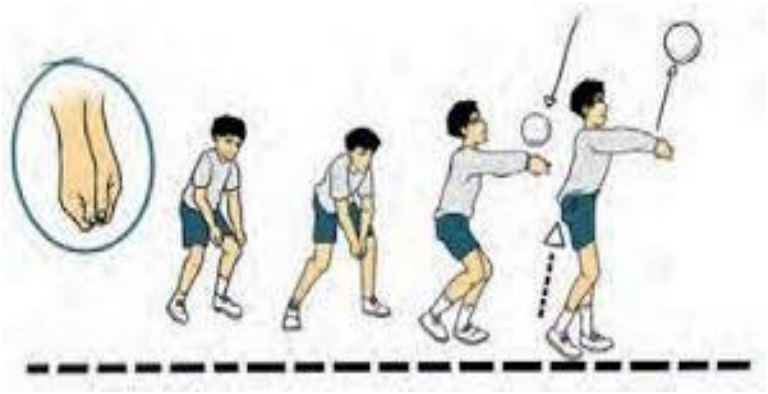
a. kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki sedikit maju
b. kedua kaki direndahkan
c. kedua tangan lurus dan dirapatkan
d. pandangan focus terhadap arah datangnya bola

Pelaksanaan Gerak

1) bola diterima oleh kedua pergelangan tangan
2) kedua tangan mendorong bola sesuai dengan target sasaran
3) kedua lutut sedikit diangkat

Akhir gerakan

1) kedua kaki menjaga keseimbangan tubuh
2) kedua lutut, pantat diluruskan
3) pandangan mata searah aliran bola yang dipantulkan



Gambar 2.1 Rangkaian gerak keterampilan passing bawah

b. Keterampilan Gerak Passing atas

Teknik dasar passing atas sangat penting dikuasi dalam permainan bola voli, karena passing atas sangat dibutuhkan untuk menyusun pola serangan, bola melambung tinggi di atas kepala dilakukan oleh pemain. Seorang pemain yang benar terampil dalam menguasai teknik dasar passing atas, dapat berperan sebagai *tosser* (pengumpan).

Berikut ini adalah rangkaian gerakan teknik dasar passing atas.

Sikap Awal

1) kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki sedikit maju
2) badan sedikit condong kedepan
3) kedua tangan terbuka di depan muka

4) pandangan focus terhadap arah datangnya bola

Pelaksanaan Gerak

1) bola diterima oleh jari tangan
2) tangan mendorong bola sesuai dengan target sasaran
3) lutut diluruskan

Akhir gerakan

1) kedua kaki menjaga keseimbangan tubuh
2) pandangan focus ke arah bola yang didorong

Gambar 2.2 Rangkaian gerak passing atas

c. Keterampilan Gerak Servis

Servis merupakan serangan pertama yang dilakukan oleh salah satu tim dengan menggunakan system permainan relly point. Keberhasilan dalam melakukan servis menjadi kunci awal serangan, sehingga servis dalam permainan bola voli terbagi tiga diantaranya servis bawah, servis atas dan jump serve (servis sambil melompat). Ketiga jenis servis tersebut berbeda dalam melakukan gerakan dan posisi bola yang dipukul

Pada prinsipnya keberhasilan dalam melakukan serangan dengan menggunakan keterampilan gerak servis sangat tergantung kepada beberapa hal berikut :

1) Jenis servis yang dilakukan
   Jenis servis yang dilakukan mengunakan servis bawah sangat lemah untuk mematikan bola karena bola sangat mudah dikuasai oleh pemain bertahan. Servis yang dilakukan dengan servis atas memiliki kecepatan dan dapat menyulitkan pemain bertahan dan dapat mematikan bola. Sedangkan servis yang dilakukan dengan *jump serve* (servis sambil lompat) dapat mematikan bola dan sulit dikuasai oleh pemain bertahan. Jenis servis yang dilakukan menentukan awal sebuah permainan.
2) Kecepatan bola kecepatan bola merupakan indicator keras tidaknya bola yang dipukul, semakin keras akan semakin baik karena kecepatan akan meningkat. Dengan kecepatan bola yang tinggi akan menyulitkan pemain bertahan.
3) Perputaran bola teknik yang baik pada saat memukul bola akan menentukan perputan bola, perputaran bola dapat kea rah samping kiri atau kanan, atas dan bawah. Jika bola bagian

bawah area pukulan maka bola akan berputar ke atas. Bola yang dipukul saat servis area samping kiri, maka bola akan berputar ke samping kanan.

4) Penempatan bola pada area kosong kecerdikan pemain untuk menempatkan bola di area yang kosong merupakan hal penting. Bola yang ditempatkan ke area kosong dan jauh dari jangkauan pemain bertahan dapat menyulitkan pemain untuk menjangkau dan mengembalikan atau menyelamatkan bola.

Berikut ini adalah keterampilan gerak servis bawah dan servis atas dalam permainan bola voli.

1) Keterampilan Gerak Servis Bawah

Servis bawah banyak dilakukan bagi pemula atau orang yang belajar bermain bola voli. Gerakan yang dilakukan sangat sederhana dan tidak membutuhkan energy yang terlalu besar. Namun keberhasilan dalam melakukan servis bawah sangat tergantung pada teknik sentuhan bola, ayunan bola, dan posisi bola yang dipukul.

Berikut ini adalah rangkaian gerak servis bawah adalah sebagai berikut :

Sikap awal

a) Salah satu kaki di depan dan satu kaki di belakang (jika kiri di depan maka kanan di belakang)

b) Bola dipegang oleh satu tangan, satu tangan di Tarik ke belakang

Pelaksanaan gerakan

a) Lambungkan bola tidak terlalu tinggi

b) Ayun tangan yang ditarik ke belakang

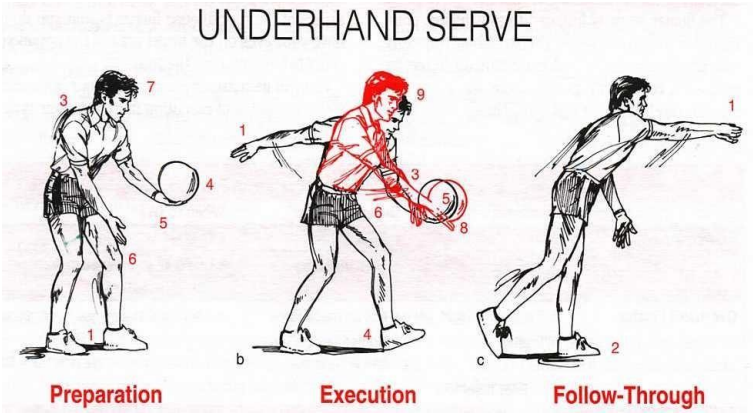
c) Sentuh bola ketika bola turun di sekitar atau setinggi pinggang

d) Tegangkan tangan yang digunakan untuk memukul bola

Akhir gerakan

a) Tubuh tetap seimbang

b) Pandangan mata kea rah jalannya bola



Gambar 2.3 Rangkaian keterampilan gerak servis bawah

Bola yang dipukul dapat menggunakan telapak tangan atau tangan yang dikepalkan. Keberhasilan dalam melakukan servis bawah tergantung kepada sentuhan bola dengan

tangan, tinggi rendahya bola yang dipukul, tenaga yang dikeluarkan untuk memukul bola.

2) Keterampilan gerak servis atas

Servis atas (*Floating service*) adalah salah satu jenis servis yang dilakukan dengan memukul bola di atas depan kepala. Jenis servis ini sangat popular dan banyak dimainkan oleh para pemain pada saat pertandingan. Kesulitan lawan dalam menerima bola yang mengapung dan tidak bergerak dalam satu lintasan lurus, kecepatannya tidak teratur, bola sering melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan ke bawah, sehingga menimbulkan kesukaran untuk memprediksi arah datangnya bola secara tepat. Berikut ini adalah rangkaian gerak servis atas adalah sebagai berikut :

Sikap awal

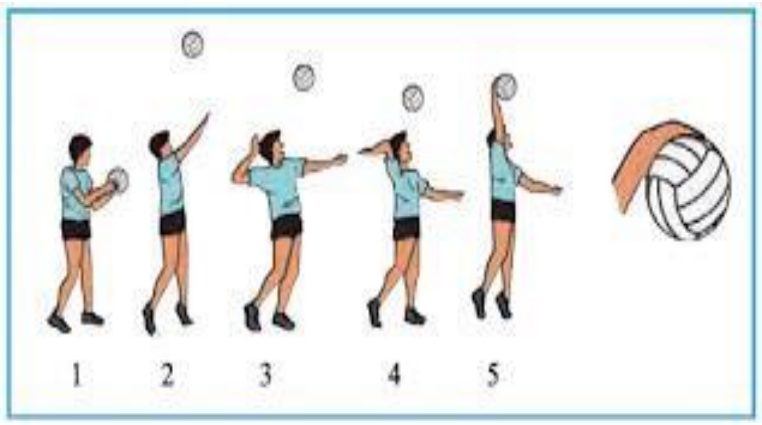
a) Berdiri dengan salah satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang (jika kaki kiri di depan maka kaki kanan di belakang)
b) Salah satu tangan memegang bola dengan menjulurkan tangan ke depan
c) Satu tangan ditarik ke belakang sejajar dengan bahu

Pelaksanaan gerak

a) Ayunkan bola ke atas (tidak telalu tinggi)
b) Ayunkan tangan yang dibelakang
c) Pukul bola dengan telapak tangan
d) Pukul bola ketika turun sejajar dengan tangan yang bertugas untuk memukul bola

Akhir gerakan

a) Kaki tetap seimbang
b) Pandangan mata kea rah lajunya bola



Gambar 2.4 Rangkaian gerak keterampilan servis atas

d. Keterampilan gerak smash

Smash dalam permainan bola voli merupakan serangan yang bertujuan untuk mematikan bola di area pertahanan lawan. Smash dilakukan dengan cara memukul bola dengan menggunakan telapak tangan dan dipukul sambil lompat. Kemampuan memukul bola smash memang tidak mudah karena selain diperlukan kemampuan meloncat yang tinggi, juga diperlukan kecepatan tangan dalam memukul bolanya.

Untuk dapat menguasai teknik smash, perlu dilatih terlebih dahulu kemampuan memukul bola dengan telapak tangan terbuka tanpa meloncat. Setelah pukulan tersebut dikuasai, baru digabung dengan latihan meloncat. Latihan melakukan smash tanpa awalan bisa dilakukan dengan beberapa cara. Akan tetapi intinya, latihan ini harus memungkinkan adanya bola yang melambung di atas net, kemudian dipukul secara menukik.

Prinsip dalam melakukan smash yang perlu diperhatikan antara lain :

1) Awalan
   Alawan dilakukan sangat tergantung dari jenis bola yang dipukul. Semakin tinggi bola yang diberikan maka semakin jauh awalan, begitupun sebaliknya semakin pendek bola yang diumpankan maka semakin pendek jarak awal.
2) Melangkah
   Banyaknya langkah ketika melakukan smash sangat tergantung dari tinggi rendahnya bola. Tetapi dalam melangkah yang harus diperhatikan adalah adanya langkah pendek dan langkah panjang. Langkah pendek dilakukan untuk langkah awal dan langkah akhir dilakukan dengan langkah panjang. Untuk bola yang melambung tinggi dilakukan dengan 2 – 3 langkah, bola pendek dilakukan dengan satu langkah
3) Loncatan / lompat
   Loncatan dalam smash dilakukan dengan kedua kaki dan mendarat dengan kedua kaki yang sedikit dibengkokan. Loncatan yang tinggi sangat dibutuhkan oleh pemain bola voli yang bertujuan untuk memukul bola di atas net.
4) Waktu memukul bola
   Memukul bola dalam melakukan smash wajib dipukul ketika bola di atas net. Bola yang rendah dan terpaksa dipukul mengakibatkan bola tersebut akan tersangkut di net.
5) Perkenaan bola dengan telapak
   Perkenaan bola dengan telapak tangan yaitu seluru telakap tangan harus menyentuh bola, sehingga pukulan menjadi keras.

Berikut ini adalah rangkaian gerak keterampilan smash dalam permainan bola voli

Sikap awal

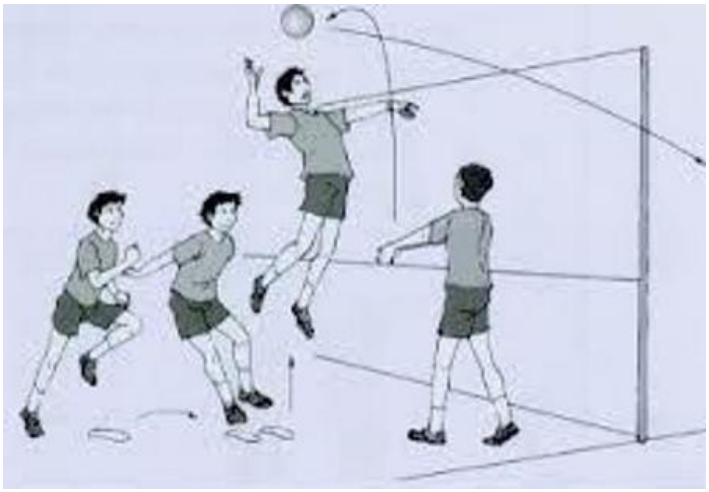
1) Berdiri dengan satu kaki di depan dan satu kaki di belakang
2) Pandangan kea rah bola yang akan di lambungkan

Pelaksanaan gerak

1) Melangkahkan kaki 2 – 3 langkah
2) Melompat dengan 2 kaki
3) Pukul bola di atas net

Akhir gerakan

1) Turun dan mendarat dengan 2 kaki
2) Ketika mendaratkan kaki lutut harus di tekuk tidak boleh lurus



Gambar 2.5 rangkaian gerak keterampilan smash

2. Variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan bola voli

Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam permainan bola voli. Variasi dan kombinasi latihan merupakan cara yang dapat dilakukan. Media dan alat bisa beragam yang dapat digunakan. Berikut ini adalah variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan bola voli

a. Variasi latihan keterampilan gerak passing bawah

Berikut ini adalah beberapa kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan penguasaan keterampilan gerak passing bawah dalam permainan bola voli. 1) Melambungkan bola dan menerima dengan passing bawah

Latihan ini dilakukan dengan cara individu atau berkelompok . Adapun cara yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut :

a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
b) Bola dipegang dengan kedua tangan
c) Kedua tangan diluruskan ke depan sambil memegang bola
d) Bola dilambungkan ke atas oleh kedua tangan
e) Ketika bola turun, bola diterima dengan passing bawah
f) Bola didorong ke arah depan atas
g) Ambil kembali bola dan lakukan hal serupa menyusuri lapangan sampai kembali ke posisi awal
h) Berikan bola ke teman untuk berlatih secara bergantian
i) Lakukan latihan ini dengan penuh rasa tanggung jawab, kerjasama dan sprotivitas.

Gambar 2.6 melambungkan bola dan menerima dengan pasing bawah

2) Memantulkan bola

Memantulkan bola dengan passing bawah artinya memantulkan bola oleh kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. Berlatih memantulkan bola dapat dilakukan secara individu. Berikut cara memantulkan bola dengan kedua pergelangan tangan dirapatkan.

a) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
b) Bola dipegang dengan kedua tangan
c) Kedua tangan diluruskan sambil memegang bola
d) Bola dilambungkan ke atas oleh kedua tangan
e) Ketika bola turun, bola diterima dengan passing bawah
f) Bola didorong tegak lurus ke atas setinggi kurang lebih 1 meter
g) Jika bola turun terima kembali dengan passing bawah
h) Latihan ini dapat dilakukan sambil berjalan atau diam di tempat
i) Berikan bola ke teman untuk berlatih secara bergantian

3) Melambungkan bola dan menerima dengan passing bawah

Berlatih dengan cara melambungkan dan menerima bola dengan pasing bawah dapat dilakukan secara berpasangan dan berkelompok. Menerima bola dengan passing bawah juga dapat dilakukan pada posisi diam, bergerak ke samping kanan, bergerak ke samping kiri, bergerak maju, dan bergerak mundur. Berikut cara melambungkan dan menerima bola dengan pasing bawah a) Berdiri pada jarak 3 meter

b) Lambungkan dan arahkan bola ke pergelangan tangan teman yang ada di depan
c) Terima bola dengan passing bawah
d) Arahkan bola yang diterima ke pelambung bola
e) Pelampung bola menangkap bola dan melambungkan bola kembali
f) Lakukan melambungkan dan menerima bola secara bergantian

Menerima bola yang diarahkan ke berbagai arah a)

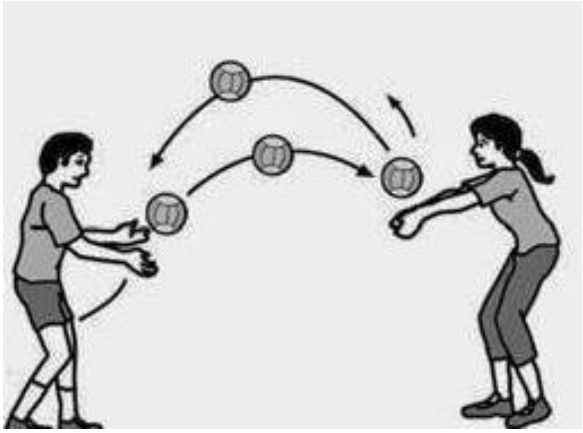
Berdiri pada jarak 3 meter

b) Berikan aba-aba ke teman yang ada di depannya untuk menerima bola, misalnya kanan artinya bola akan diarahkan kea rah kanan dan penerima bola bergerak ke kanan

c) Lambungkan bola kea rah samping kiri, samping kanan, kea rah belakang, dan depan

d) Penerima bola bergerak mengikuti arah bola

e) Lakukan latihan tersebut secara bergantian



Gambar 2.7 menerima dan melambungkan bola secara berkelompok

3) Memantulkan bola ke dinding

Berlatih passing bawah dapat dilakukan ke dinding dan dilakukan secara bergiliran misalnya 10 kali pantulan ke dinding per orang setelah itu bergantian tiap orang. Berikut cara melakukan passing atas ke dinding a) Berdiri pada jarak 2 meter dengan dinding

b) Lambungkan bola kea rah dinding

c) Terima bola dengan pasing bawah

d) Arahkan bola ke dinding

e) Lakukan berlatih passing bawah ke dinding sebanyak 10 kali pantulan

Gambar 2.8 berlatih pasing bawah ke dinding

b. Variasi latihan keterampilan gerak passing atas

1) Melambungkan bola dan menerima dengan passing atas

Latihan ini dilakukan dengan cara individu. Adapun cara yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu satu kaki sedikit maju ke depan
b) Bola dipegang dengan kedua tangan
c) Kedua tangan diluruskan ke depan sambil memegang bola
d) Bola dilambungkan ke atas oleh kedua tangan
e) Ketika bola turun, bola diterima dengan passing atas
f) Bola didorong ke depan atas
g) Ambil kembali bola dan lakukan hal serupa menyusuri lapangan sampai kembali ke posisi awal
h) Berikan bola ke teman untuk berlatih secara bergantian

Passing atas

Gambar 2.9 melambungkan dan menerima passing atas secara individu

2) mendorong bola ke atas

Mendorong bola dengan passing atas artinya memantulkan bola oleh jari dengan kedua telapak tangan. Berlatih mendorong bola dapat dilakukan secara individu.

Berikut cara mendorong bola ke atas.

a) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki maju ke depan
b) Bola dipegang dengan kedua tangan
c) Kedua tangan diluruskan sambil memegang bola
d) Bola dilambungkan ke atas oleh kedua tangan
e) Ketika bola turun, bola diterima dengan passing atas
f) Bola didorong tegak lurus ke atas setinggi kurang lebih 1 meter
g) Jika bola turun terima kembali dengan passing atas
h) Ketika bola turun dorong kembali tegak lurus ke atas

i) Latihan ini dapat dilakukan sambil berjalan atau diam di tempat

j) Berikan bola ke teman untuk berlatih secara bergantian

3) Melambungkan bola dan menerima dengan passing bawah

Berlatih dengan cara melambungkan dan menerima bola dengan pasing atas dapat dilakukan secara berpasangan dan berkelompok. Menerima bola dengan passing atas juga dapat dilakukan pada posisi diam, bergerak ke samping kanan, bergerak ke samping kiri, bergerak maju, dan bergerak mundur. Berikut cara melambungkan dan menerima bola dengan pasing atas. a) Berdiri pada jarak 3 meter

b) Lambungkan dan arahkan bola ke pergelangan tangan teman yang ada di depan

c) Terima bola dengan passing atas

d) Arahkan bola yang diterima ke pelambung bola

e) Pelampung bola menangkap bola dan melambungkan bola kembali

f) Lakukan melambungkan dan menerima bola secara bergantian

Menerima bola yang diarahkan ke berbagai arah a)

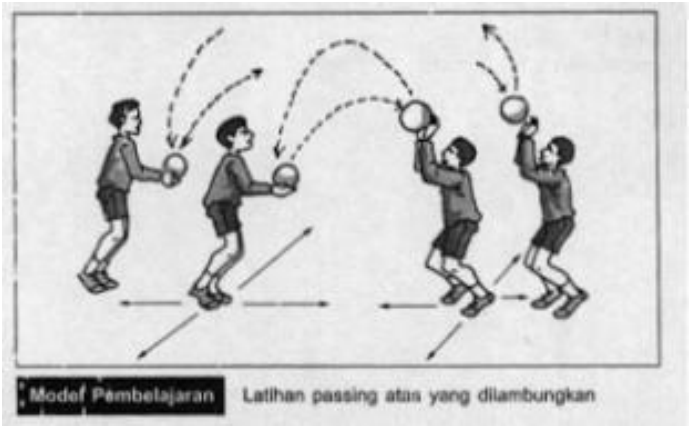
Berdiri pada jarak 3 meter

b) Berikan aba-aba ke teman yang ada di depannya untuk menerima bola, misalnya kanan artinya bola akan diarahkan kea rah kanan dan penerima bola bergerak ke kanan

c) Lambungkan bola kea rah samping kiri, samping kanan, kea rah belakang, dan depan

d) Penerima bola bergerak mengikuti arah bola

e) Lakukan latihan tersebut secara bergantian



Gambar 2.10 melambungkan dan menerima bola dengan passing atas secara berkelompok

4) Latihan passing atas melewati net

Berlatih melambungkan bola dengan menggunakan net dapat dilakukan sebagai berikut

a) Bola dilambungkan kea rah penerima bola
b) Bola diterima dengan pasing atas
c) Bola yang diterima dengan pasing atas didorong kea rah pelambung bola
d) Pelambung bola bergerak lari dan menempati posisi belakang dari peneria bola
e) Lakukan latihan tersebut dengan penuh kerjasama dan sportivitas

Gambar 2.11 berlatih passing atas melalui net

5) Memantulkan bola ke dinding

Berlatih passing atas dapat dilakukan ke dinding dan dilakukan secara bergiliran misalnya 10 kali pantulan ke dinding per orang setelah itu bergantian tiap orang. Berikut cara melakukan passing atas ke dinding a) Berdiri pada jarak 2 meter dengan dinding

b) Lambungkan bola kea rah dinding
c) Terima bola dengan pasing atas
d) Arahkan bola ke dinding
e) Lakukan berlatih passing bawah ke dinding sebanyak 10 kali pantulan

Gambar 2.12 passing atas ke dinding

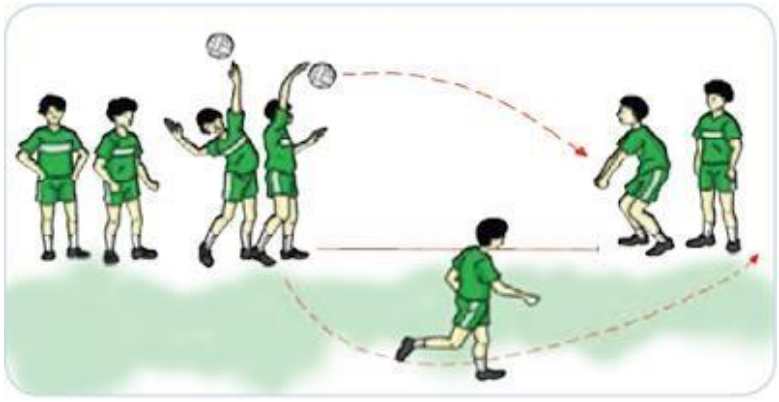
c. Variasi latihan keterampilan gerak servis

Kegiatan di bawah ini adalah variasi latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak servis dalam permainan bola voli.

1) Variasi latihan pada jarak 3 meter

Berlatih untuk meningkatkan penguasaan keterampilan gerak servis atas atau bawah dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut

a) Berdiri saling berhadapan dengan jarak 3 – 6 meter.
b) Lakukan servis atas atau bawah
c) Bola dapat diterima dengan passing atas atau ditangkap
d) Setelah melakukan servis atas atau bawah lalu berlari kea rah penerima bola dan berdiri di belakang
e) Tambah jarak dari 3 – 6 meter untuk mengukur kemampuan servis baik servis bawah atau servis atas
f) Lakukan latihan servis atas atau bawah secara bergantian dengan penuh tanggung jawab dan kerjasama

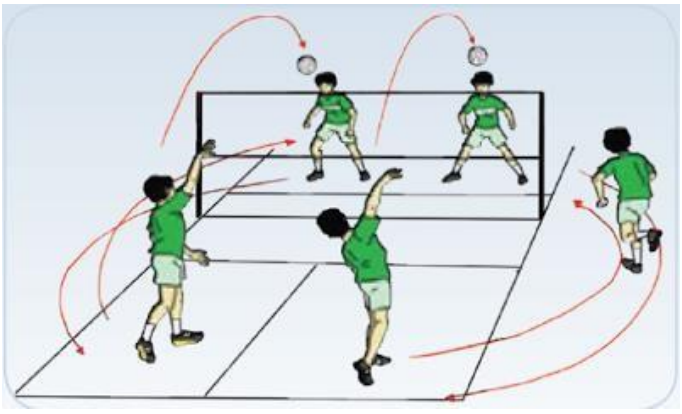


Gambar 2.13 berlatih servis bawah dan servis atas

2) Variasi latihan servis melalui net

Berlatih servis atas atau bawah dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut a) Berdiri saling berhadapan dengan jarak 6 meter.

b) Lakukan servis atas atau bawah
c) Bola dapat diterima dengan passing atas atau ditangkap
d) Bola diupayakan untuk dapat melintasi net
e) Setelah melakukan servis atas atau bawah lalu berlari kea rah penerima bola dan berdiri di belakang
f) Lakukan latihan servis atas atau bawah secara bergantian dengan penuh tanggung jawab dan kerjasama



Gambar 2.14 berlatih keterampilan gerak servis melalui net

d. Variasi latihan keterampilan gerak smash

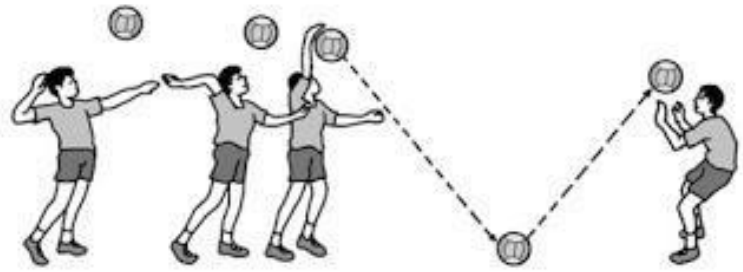
1) Memukul-mukul bola ke lantai

Berlatih smash atas atau bawah dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut a) Berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 3 m.

b) Bola dipegang oleh satu tangan dan dilambungkan ke atas

c) Ketika bola turun, bola dipukul dan diupayakan jatuh menukik di lantai atau

d) Lakukan latihan ini secara bergantian dengan penuh kerjasama dan sprotivitas



Gambar 2.15 memukul-mukul bola ke lantai

2) Variasi latihan dengan net

Berlatih smash dapat dilakukan secara individu dan berkelompok. Berlatih smash secara individu dilakukan dengan melambungkan memukul bola sendiri. Urutan gerak berlatih smash secara individu sama dengan urutan gerak jump serve (servis dengan lompa), 1) lambungkan bola ke atas depan 2) melangkah lalu lompat 3) pukul bola ketika bola turun. Berlatih smash dengan secara berkelompok dibagi 2 tugas, yaitu satu orang bertugas sebagai pelambung bola dan satu orang melakukan smash. Orang yang bertugas melambungkan bola, melambungkan bola sesuai permintaan pemukul. Urutan gerak pemukul bola yaitu 1) berdiri pada jarak 1 - 2 meter 2) melangkah lalu melompat dan 3) memukul bola di atas net. Gambar di bawah adalah urutan gerak untuk berlatih smash secara berkelompok.

Gambar 2.16 rangkaian gerak smash menggunakan net secara berkelompok

3. Bermain bola voli modifikasi

a. Bermain bolavoli dengan passing bawah dan atas

Berikut ini peraturan bermaian dengan menggunakan passing bawah dan passing atas :

1) Permainan bola voli dilakukan 3 lawan 3, 4 lawan 4 atau 5 lawan 5.
2) Permaian bola voli ini hanya menggunakan passing atas dan bawah dan servis.
3) Permainan dilakukan menggunakan 3 sentuhan bola tiap tim.
4) Ukuran lapangan disesuaikan misalnya 4 x 4 meter dan tinggi net 2 meter.
5) Permainan dimulai dengan servis bawah
6) Tim bertahan dapat menerima bola dengan passing atas atau passing bawah
7) Mematikan bola dilakukan dengan passing bawah dan passing atas
8) Pemenang dapat mencapai point 15 menggunakan system relly point
9) Lakukan permainan ini dengan penuh tanggung jawab, kerjasama dan spotivitas

b. Bermain bola voli

Permainan ini mengunakan peraturan resmi. Pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut :

1) Bentuk menjadi dua kelompok dengan jumlah sama
2) Tentukan awal permainan untuk menentukan lapangan dan bola dengan diundi
3) Permainan dimulai dengan servis baik servis bawah atau atas
4) Ukuran lapang dan tinggi net disesuaikan dengan ukuran resmi
5) System penghitungan menggunakan system relly point
6) Tim pemenang mencapi point 25
7) Lakukan permainan ini dengan penuh kerjasama, sportivitas dan kompetitip

C. Rangkuman

Permainan bola voli merupakan permainan salah satu permainan bola besar. Dalam permainan bola voli agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis, smash dan membendung.

Teknik dasar passing bawah sering disebut dengan istilah bola pertama. Bola pertama dapat diartikan sebagai bola sentuhan awal untuk memulai penyerangan. Peraturan permaian bola voli setiap tim hanya diperkenankan menyentuh bola maksimal 3 kali sentuhan, diantaranya

bola pertama yang dapat dilakukan dengan passing bawah atau atas, bola kedua dilakukan oleh *tosser* (pengumpang) dan bola kedua oleh smasher. Ketiga sentuhan tersebut dirangkai yang bertujuan untuk mematikan bola di area lawan.

Servis atas (*Floating service*) adalah salah satu jenis servis yang dilakukan dengan memumul bola di atas depan kepala. Jenis servis ini sangat popular dan banyak dimainkan oleh para pemain pada saat pertandingan. Kesulitan lawan dalam menerima bola yang mengapung dan tidak bergerak dalam satu lintasan lurus, kecepatannya tidak teratur, bola sering melayang ke kiri dan ke kanan atau ke atas dan ke bawah, sehingga menimbulkan kesukaran untuk memprediksi arah datangnya bola secara tepat.

Smash dalam permainan bola voli merupakan serangan yang bertujuan untuk mematikan bola di area pertahanan lawan. Smash dilakukan dengan cara memukul bola dengan menggunakan telapak tangan dan dipukul sambil lompat. Kemampuan memukul bola smash memang tidak mudah karena selain diperlukan kemampuan meloncat yang tinggi, juga diperlukan kecepatan tangan dalam memukul bolanya.

Variasi latihan keterampilan gerak passing bawah antara lain melambungkan bola dan menerima dengan passing bawah, Memantulkan bola, Melambungkan bola dan menerima dengan passing bawah, Memantulkan bola ke dinding. Variasi latihan keterampilan gerak passing atas antar lain Melambungkan bola dan menerima dengan passing atas, mendorong bola ke atas, Melambungkan bola dan menerima dengan passing bawah, Latihan passing atas melewati net, Memantulkan bola ke dinding.

Variasi latihan keterampilan gerak servis antara lain Variasi latihan pada jarak 3 meter, Variasi latihan servis melalui net. Variasi latihan keterampilan gerak smash antara Memukulmukul bola ke lantai, Variasi latihan dengan net. Bermain bola voli modifikasi Bermain bolavoli dengan passing bawah dan atas dan Bermain bola voli .

D. Latihan

Pilihan Ganda

Untuk lebih meningkatkan wawasan pengetahuan dan keterampilan dalam pembelajaran 2 (sdua), kerjakan latihan dibawah ini :

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban benar!

1. Manakah yang tidak termasuk keterampilan gerak yang harus dikuasai dalam permainan bola …
   a. Keterampilan gerak passing bawah
   b. Keterampilan gerak passing atas
   c. Keterampilan gerak servis
   d. Keterampilan gerak mengumpan
2. Keterampilan gerak passing bawah disebut juga dengan istilah …
   a. Bola pertama
   b. Bola kedua
   c. Bola ketiga
   d. Bola keempat

3. Dalam permainan bola voli seorang tosser sangat dominan dalam mempraktikan keterampilan gerak dalam setiap pertandingan. Keterampilan gerak yang dimaksud adalah ...
   a. Keterampilan gerak passing bawah
   b. Keterampilan gerak passing atas
   c. Keterampilan gerak servis
   d. Keterampilan gerak smash
4. Keberhasilan dalam melakukan serangan awal berupa servis dengan cara mengarahkan bola ke area yang sulit dijangkau dan sulit menyelelamatkan bola termasuk dalam prinsip ….
   a. Jenis servis yang dilakukan
   b. Kecepatan bola
   c. Perputaran bola
   d. Penempatan bola pada area kosong
5. Memantulkan bola ke dinding dapat melatih beberapa keterampilan gerak dalam permainan bola voli yaitu …
   a. Passing bawah, passing atas dan smash
   b. Pasing bawah pasing atas dan servis
   c. Pasing bawah dan passing atas
   d. Pasing atas, smash dan bloking

Daftar Pustaka

Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli: Konsep dan Metode Pembelajaran*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA kelas X*. Jakarta : Erlangga.

Syarifudin dan Sudrajat , 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

https://olahraga.pro/nama-posisi-pemain-sepak-bola/
http://www.tutorialolahraga.com/2015/09/nama-posisi-pemain-sepak-bola.html
https://informasiana.com/sejarah-sepak-bola-dan-pengertian-sepak-bola-lengkap/
http://bsd.pendidikan.id/data/2013/kelas_10sma/siswa/Kelas_10_SMA_Pendidikan_Jasmani_Olahraga_&_Kesehatan_Siswa_2016.pdf
https://materipenjasorkes.blogspot.co.id/2015/01/pengertian-teknik-dasar-danperaturan.html
http://pjok-penjaskes.blogspot.co.id/2014/09/ketrampilan-mengumpan-bola-permainan.html
http://www.nafiun.com/2015/08/permainan-dan-olahraga-1-bola-besar-dan-kecil-atletikpencak-silat.html Gambar
https://www.google.co.id/search?biw=1366&bih=677&tbm=isch&sa=1&q=mengumpan+bola+dengan+kaki+bagian+dalam&oq=mengumpan+bola+dengan+kaki+bagian+dalam&gs_l=psy-ab.3...2279.11036.0.12308.0.0.0.0.0.0.0.0..0.0....0...1.1.64.psyab..0.0.0.SjRov2kp9lE#imgrc=_XmamJB1wiU0sM:

www.pelajaransekolahsmpsma.blogspot.co.id/2015/08/jelaskan-prinsip-dasar-dan-carapassing.html

www.43sports.blogspot.com diakses paga 10/7/2016; 10:25
www.forum.maxmanroe.com/threads/jenis-jenis-servis-pada-permainan-bola-voli.818/
www.pelajaransekolahsmpsma.blogspot.co.id/2015/08/jelaskan-prinsip-dasar-dan-carapassing.html
www.tutorialolahraga.com/2015/10/cara-melatih-timing-smash-bola-voli.html
www.herryinteristi.wordpress.com/2013/09/05/latihan-pass-bawah-dan-pass-atas-pada-bola-voli/
www.makalah15.blogspot.co.id/2016/09/passing-bawah-dan-passing-atas-dalam-bolavoli.html
www.spartavolleyballclub.wordpress.com diakses pada 10/7/2016 ; 10:23
www.haerilanwarbustan.blogspot.co.id/ www.himawanpenjas.wordpress.com/2013/07/
www.hermawandewanto55.blogspot.co.id/2015/01/bermain-bola-voli-teknik-danstrategi.html
www.maolioka.com/2016/07/cara-melatih-garakan-gerakan-variasi.html
www.solusitugassekolah.blogspot.co.id/2016/10/4-teknik-dasar-permainan-bola-voli.html